

SPIS TREŚCI

POCZĄTEK DŁUGIEJ DROGI	7
Kim jestem, czyli — poznajmy się!	8
<i>Praca</i>	16
<i>Zdrowie</i>	31
Dlaczego powstała ta książka?	39
Coaching	44
Co znajdziesz w książce?	52
ROZDZIAŁ 1. CEL	57
ROZDZIAŁ 2. PLANOWANIE	81
Mój świat	94
<i>Ziomeczki</i>	95
<i>Wydatki</i>	95
<i>Ja</i>	101
<i>Praca</i>	112

Kaizen	120
Kalendarz i czarna lista	124
Niedziela	127
ROZDZIAŁ 3.	133
PRZEREKLAMOWANA MOTYWACJA	
ROZDZIAŁ 4.	151
RELACJE, CZYLI ROZPISKA „ZIOME CZKI”	
ROZDZIAŁ 5.	175
FORTUNA KOŁEM SIĘ TOCZY	
Insulinooporność	180
Przykłady posiłków	194
<i>Propozycje na pierwsze śniadanie</i>	194
<i>Propozycje na drugie śniadanie</i>	196
<i>Propozycje na obiad</i>	197
<i>Propozycje na kolację</i>	198
Codzienna walka	200
PODSUMOWANIE	219
Dekalog sexy kobiety	222
Sekret długowieczności	223
Ostatnie porady	224